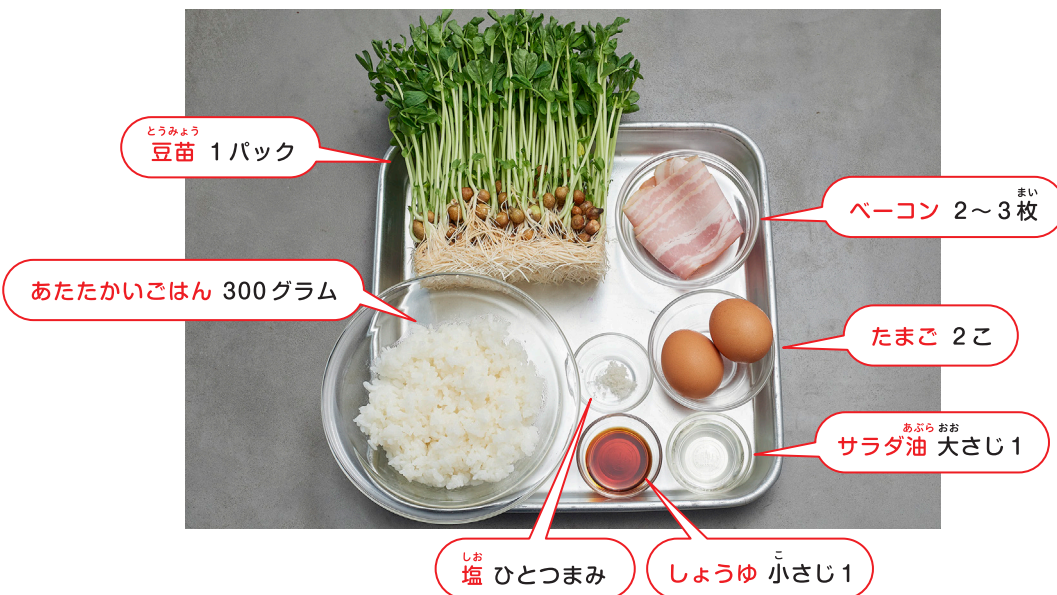


とうみょう たまご  
**豆苗とベーコンの卵チャーハン**

ざいりょう りぶん  
**材料 (2人分)**



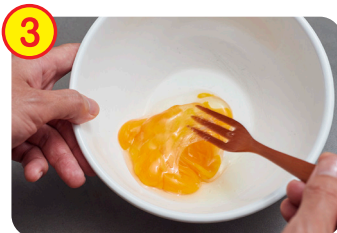
つく かた  
**作り方**



1 ベーコンはキッチンばさみで2~3cmに切ります。



2 豆苗もキッチンばさみで根元を切ります。長ければさらに半分に切ります。



3 ボウルにたまごをわって入れ、フォークでしっかりとまぜてほぐします。



4 ③に塩とごはんを加え、全体をよくまぜあわせませす。



5 フライパンにサラダ油大さじ1/2をいれて中火にかけ、ベーコン、豆苗をいれ木べらでいためます。



6 しんなりしたら⑤をフライパンのはしによせて、あいたところにサラダ油大さじ1/2を足して④をいれ、木べらやゴムべらを両手にもって、ごはんをほぐすようにいためます。



7 ごはんがほぐれたら、はしによせた⑤もいっしょに、パラパラになるまでまぜあわせませす。しょうゆをまわしいれて、塩をふり、全体をまぜて火をとめます。



8 おわんに⑦をいれ、お皿をかぶせ、ひっくり返して盛りつけませす。

も かた  
**盛りつけ方**

おわんとおさらを使うと  
 きれいに盛りつけられるよ！

